

Ail, oignon, persil, basilic et coriandre : des condiments vertueux à portée de mains

AABC ASSOCIATION LES ATELIERS DU BIEN-ÊTRE CRÉACTIF · MERCREDI 24 AVRIL 2019

Premier volet de notre saga: l'AIL



ail rose, ail blanc, ail violet... un régal coloré selon les régions

L'AIL ou *Allium sativum* appartient à la famille des Liliacées tout comme... le muguet !

Il s'agit là de l'ail commun, cultivé.



ail des ours (fleur et feuilles)

L'AIL des Ours (*allium ursinum*) appartient quant à lui à la famille des amaryllidacées.

Si du premier on consomme le bulbe (les gousses), du second on consomme à la fois bulbe et feuilles.

Toutes les qualités du premier se retrouvent en quantité plus importante dans le second ! Etonnant n'est-ce pas ?

Il n'est certes pas toujours très attirant, son parfum pouvant parfois paraître épouvantable et entêtant. Mais c'est d'ailleurs à ce parfum reconnaissable qu'on distingue la plante, ail des ours, du muguet ou du colchique. Il suffit de froisser les feuilles pour reconnaître la plante.

Il est bien connu de nous autres provençaux qui partageons son goût fort et authentique lors de l'aïoli qu'il vaut mieux manger (conseil d'amie) un jour où on n'a pas de mots doux à susurrer à l'oreille de son amoureux ou amoureuse !

Je vous livre un truc simple : enlever le germe à l'intérieur avant d'écraser la gousse. Ainsi il vous « reprochera » moins. Ensuite, en fin de repas optez pour une pomme ou un café bien fort. Ainsi, votre haleine sera moins « chargée » du petit phénomène !

Mais même si nous avons bon nombre de recettes dans le Midi dont la fameuse aïgo bouilido (soupe préparée à base d'eau, d'ail et de sauge pour « digérer » les lendemains de fête), il faut bien le reconnaître, il était déjà bien connu des

Egyptiens (encore eux !) qui l'utilisaient, à croquer, pour donner de l'énergie et comme antiseptique, ou en collier pour repousser les parasites de leurs enfants.

Ulysse, lui-même, se vit recommander l'ail des ours, par Hermès pour vaincre les enchantements de la magicienne Circé...

« Tiens ! prends cette bonne herbe avant de gagner les demeures de Circé : son pouvoir t'évitera le jour fatal. Je te dirai les sortilèges de Circé : t'ayant fait un mélange, elle y jettera une drogue, mais sans pouvoir t'ensorceler ; car la bonne herbe que je te donnerai l'empêchera. ...» Ayant ainsi parlé, l'Éblouissant me donna l'herbe qu'il avait déterrée, et me décrivit sa nature. Sa racine était noire et sa fleur couleur du lait pur ; les dieux l'ont appelée Moly, et les mortels ont peine à l'arracher ; mais les dieux peuvent tout. Hermès ensuite regagna le grand Olympe

Nous avons tous reconnu le délicat dans cette description fidèle.



beurre d'ail des ours (feuilles)

Alors donc, quelles sont les vertus si époustouflantes de ce minuscule petit condiment ? Petit mais costaud !

1- c'est un antiseptique intestinal et pulmonaire.

2- il agit comme tonique et stimulant général de l'organisme, et notamment de la digestion (c'est l'anti constipation par excellence).

3- c'est un excellent stimulant circulatoire (hypotenseur, régulateur du taux de cholestérol).

4- c'est un anti diabétique, anti goutteux, et anti arthritique connu et reconnu.

5- il est l'un des vermifuges les plus naturels, tant pour les humains que pour les animaux ; il a le pouvoir d'éloigner les insectes de nos chevaux et moutons pour peu qu'on prenne soin d'en ajouter à leur ration quotidienne !

6- Il prévient les tumeurs cancéreuses notamment du tube digestif.

Ail et anticoagulants ne font pas bon ménage, les deux fluidifiant le sang... point trop n'en faut donc!



impossible qu'une sauce à l'ail soit fade...

Vous me direz : cru, cuit, en décoction, en infusion ?

Je n'ai rien inventé, il entre dans la composition de mes différentes sauces tomates, cuit, de mon pesto d'ail (feuille de l'ail des ours), crues, de mon guacamole tout simple, cru, de mon beurre d'ail, cru, de mes aïolis, cru, de mes potages écrasé et bouilli, et même de mes cuissons au four toutes simples : en chemise et confit !

Un petit pesto d'ail des ours? Délice garanti!

L'ail est par ailleurs source de fibres (3 g pour 100 g), de protéines (eh oui, étonnant non ?) quasi 6 g pour 100 g (soit bien plus que la plupart des autres herbes) !

Il apporte plus de 100% des apports journaliers recommandés en vitamine B6 (système immunitaire, globules rouges et certaines hormones) et plus de 20% de ceux en vitamine C.

Il est en outre riche en manganèse et cuivre, respectivement 80 et 30%.

Vous l'aurez compris, si l'ail sent fort c'est pour qu'on ne l'oublie pas !

Alors y'a plus qu'à chercher des recettes pour l'incorporer à notre alimentation au minimum de façon hebdomadaire, et suffit de crier « aie aie aie bobo-ci bobo-là ! »

Pour en savoir plus sur cette merveille, un lien génial: <http://www.ail-de-caractere.fr/>

A très vite pour tout savoir de notre deuxième héros du quotidien: l'OIGNON!